

ほけんだより

すこやか

令和4年9月1日
熊谷市立玉井小学校



長かった夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。夏休みはゆっくり休めましたか。夏休みの生活から学校生活へのリズムを切り替えて、元気に頑張りましょう。まだまだ暑い日が続くと思いますので、生活リズムを整えて熱中症にならないように気をつけていきましょう。熱中症は睡眠不足と朝ごはんを食べないことでリスクが高まります。“早寝早起き朝ごはん”を実践していきましょう。

さあ、前期後半のスタートです…とは言っても気分ののらない人へ

暑いからシャワーだけ…とわず
心身の疲れをとれてぐっすり眠れるよ

ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

朝ギリギリまで寝ていたいところですが

少し余裕をもって起きてみよう

暑くて食欲も落ちこみ気味…?

バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう
朝食を必ず食べよう

9月の健康診断の日程についてのお知らせ

検診内容	日時	対象者
身体測定	9月1日	4-1、4-2、5-1、5-2
	9月5日	ゆりひまさくらすみれ、1-1、1-2、1-3、2-1、2-2
	9月7日	3-1、3-2、6-1
	9月8日	6-2、6-3

※夏休み明けの身体測定を全学年実施します。体操服を忘れないように持ってきましょう。

HQCシート(5・6年生):ヘルス クオリティー コントロールシート

毎日の生活習慣を見直して、健康な心と体を手に入れましょう。

1～4年生のみなさんも規則正しい生活を心がけ、楽しい学校生活をおくりましょう!

実施期間: <夏休み明け9月5日(月)～9月23日(金)の3週間>

方法: 記入は毎朝学校で行う(土日の分は月曜に記入)



9月9日は救急の日

～自分でできるけがの手当てをやってみよう～



ひざをすりむいてしまったら

まずは水道の水でしっかり洗いましょう。血が出ていたら、ハンカチで押さえましょう。

鼻血がでてしまったら

少しだけ下を向いて、親指と人差し指を使って鼻をおさえて血をとめます。

手をハサミで切ってしまったら

ハンカチで押さえ、血をとめましょう。心ぞうよりも高くなるように手をあげましょう。

目の中にゴミが入ってしまったら

しずかにまばたきをして、涙と目しょにだします。目をごしごしこすらないようにしましょう。

こんな時は迷わず病院を受診しましょう!

- ① 頭を強く打ち、吐き気、手足のしびれなどがある場合
- ② 目を強く打ち、目が開かない、ぼやける場合
- ③ 手や足の関節に明らかな変形や腫れがある場合
- ④ 切り傷が深く、出血が多量の場合

必要な時には、かかりつけ医へ相談しましょう

コロナ禍での三回目の夏休み。みなさんはどのように過ごしましたか?今までもしっかりとコロナ対策をしていたと思いますが、夏休み明けも引き続き引き締めて対策をしていきましょう。